СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят — ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».

ЕДА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЕДА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ



МИЛЛИОН МЕНЮ
для праздников и будней

МИЛЛИОН МЕНЮ™

СЕМЬ ПОВАРЯТ



ЕДА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Издательство «Аркаим»

ЕДА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

СОДЕРЖАНИЕ





Калорийность 1 порции показана количеством значков

закуски и супы

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

на 4 порции

- креветки королевские или тигровые 500 г
- авокадо 1 шт.
- грейпфрут красный 1 шт.
- сок 1 лимона
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- майонез 200 г
- кетчуп 2 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- соль

■ Креветок варите в подсоленной воде с добавлением укропа и лимонного сока 5 минут, затем очистите.

■ Мякоть грейпфрута нарежьте дольками. Авокадо разрежьте пополам и, очистив от косточки и кожицы, нарежьте ломтиками.

■ Для заправки майонез смешайте с кетчупом и рубленым чесноком.

■ На блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, уложите креветок, авокадо и грейпфрут.

■ Полейте салат приготовленной заправкой.



• Время приготовления 40 минут •



САЛАТ С МАКАРОНАМИ И МОРЕПРОДУКТАМИ

на 4 порции

- петушиные гребешки «Makfa» 400 г
- смесь морепродуктов варено-мороженых 250 г
- брокколи 250 г
- цуккини 250 г
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый фиолетовый 1 головка
- отвар овощной 250 г
- сок лимонный 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- маслины без косточек 12 шт.
- зелень базилика и петрушки рубленая по 2 ст. ложки
- порошок горчичный 1 ч. ложка
- перец кайенский молотый
- соль

■ Для соуса смешайте лимонный сок, соль, перец, горчичный порошок, 1 столовую ложку отвара, масло и зелень.

■ Морепродукты варите в подсоленной воде 5 минут, охладите, смешайте с приготовленным соусом и выдержите в холоде не менее 30 минут.

■ В овощном отваре варите 5 минут брокколи, разобранную на соцветия, положите ломтики цуккини и варите еще 2 минуты. Отвар слейте, овощи охладите.

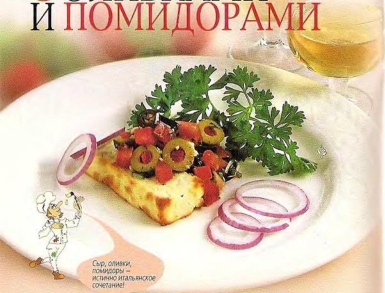
■ Лук нарежьте полукольцами, маслины – кольцами, помидоры – кубиками.

■ Петушиные гребешки сварите, следуя указаниям на упаковке, затем охладите. Соедините с морепродуктами и овощами, перемешайте.

■ Салат оформите зеленью и ломтиками лимона.

• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •

БРЫНЗА С ОЛИВКАМИ И ПОМИДОРАМИ



на 4 порции

- брынза 600 г
- оливки, фаршированные перцем 10 шт.
- маслины без косточек 10 шт.
- помидоры 1 шт.
- лук репчатый фиолетовый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- душица измельченная ½ ч. ложки
- сок лимонный 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец красный молотый
- соль

Брынзу нарежьте ломтиками толщиной 1–2 см, уложите на решетку и запеките при 200 °С до золотистого цвета.

Для гарнира приготовьте салат: нарежьте ломтиками маслины и оливки, добавьте нарезанный кубиками помидор, рубленый чеснок, заправьте растительным маслом, лимонным соком, солью, перцем, душицей, хорошо перемешайте.

При подаче на блюдо уложите ломтик брынзы и салат, оформите колечками лука, веточками петрушки и кинзы.

• Время приготовления 35 минут •

МИНЕСТРОНЕ С ЛАПШОЙ

на 4 порции

- тальятелле (широкая лапша) 200 г
- бульон мясной 1,5 л
- кости копченого окорока 500 г
- мякоть копченого окорока 100 г
- фасоль 200 г
- лук репчатый 1 головка
- помидоры 2 шт.
- морковь 1 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- перец чили 2 шт.
- тимьян сушеный молотый 1 ч. ложка
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки
- соль

Фасоль замочите в холодной воде на ночь. Воду слейте, фасоль залейте горячим бульоном, добавьте кости от окорока и варите 40 минут.

Лук, чеснок и морковь нарежьте кубиками, обжарьте на масле, добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и жарьте их еще 5 минут.

Обжаренные овощи положите в суп, доведите до кипения, добавьте лапшу, соль, перец, тимьян и варите 20 минут. Кости выньте из супа. Окорок нарежьте кусочками, положите в суп и доведите до кипения.

При подаче посыпьте сыром.



• Время приготовления 1 час 10 минут плюс замачивание •

СУП-КРЕМ С ОМАРОМ

на 4 порции

- шейки омаров 300 г
- бульон рыбный 500 г
- вино белое сухое 3 ст. ложки
- помидоры 2 шт.
- рис 100 г
- масло сливочное 60 г
- коньяк 2 ст. ложки
- лук репчатый ½ головки
- паста томатная 1 ст. ложка
- сливки 1 стакан
- лавровый лист 1 шт.
- зелень сушеная 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

Твердые части панцирей измельчите, прогрейте на масле, добавьте нашинкованный лук и сушеную зелень. Влейте коньяк, рыбный бульон и вино. Добавьте рис, половинки очищенных помидоров и варите под крышкой 30 минут. Протрите через сито.

Суп доведите до кипения, добавьте томатную пасту, сливки, соль, перец, кусочки омаров, лавровый лист и варите еще 5–7 минут. Лавровый лист выньте.

Готовый суп посыпьте рубленой зеленью и дайте постоять несколько минут.





• Время приготовления 1 час 35 минут •

СУП СЫРНЫЙ С ШАФРАНОМ



на 4 порции

- сыр 125 г
- креветки 100 г
- сливки 200 г
- бульон мясной 0,5 л
- молоко 0,5 л
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- шафран молотый ¼ ч. ложки
- перец белый молотый
- соль

Креветок варите в подсоленной воде 5–7 минут, затем очистите.

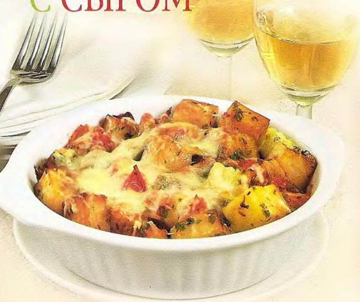
Муку спассеруйте на масле до желтоватого оттенка, слегка охладите. Разведите мясным бульоном и молоком; варите, помешивая, на слабом огне 10 минут.

Добавьте сливки, тертый сыр и шафран. Варите суп, постоянно помешивая, пока сыр полностью не расплавится. Посолите, поперчите. Добавьте в суп вареных креветок, доведите до кипения.

Подавайте, оформив зеленью укропа.

• Время приготовления 40 минут •

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ



на 6 порций

- картофель 8 шт.
- помидоры 3 шт.
- огурцы 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- сыр твердый тертый 6 ст. ложек
- зелень майорана и петрушки по 1 пучку
- масло сливочное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Овощи нарежьте кубиками, зелень мелко порубите.

■ Обжарьте на масле лук, добавьте картофель и жарьте все вместе, помешивая. Положите нарезанные огурец и помидоры, соль, перец и рубленую зелень, тушите до размягчения овощей. Овощи выложите в форму, смазанную маслом, посыпьте сыром и запекайте при 220 °С до образования золотистой корочки.

■ Подавайте в форме.

• Время приготовления 1 час •

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

на 4 порции

- баклажаны 800 г
- сыр твердый 100 г
- соус томатный 400 г
- яйца 3 шт.
- мука пшеничная ½ стакана
- масло растительное 4 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Баклажаны нарежьте вдоль ломтиками толщиной 1 см, посолите и выдержите 30 минут на холоде. Обсушите.

■ Яйца взбейте с перцем и мукой.

■ Баклажаны обваляйте в яично-мучной смеси и обжарьте на растительном масле.

■ В форму, смазанную маслом, налейте половину соуса и уложите баклажаны слоями, пересыпая половиной сыра, натертого на крупной терке. Залейте оставшимся соусом, посыпьте оставшимся сыром, сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте 15 минут при 200 °С, накрыв фольгой. Затем фольгу снимите и запекайте еще 15 минут до образования золотистой корочки.



• Время приготовления 50 минут плюс охлаждение •

РИЗОТТО ОВОЩНОЕ

на 4 порции

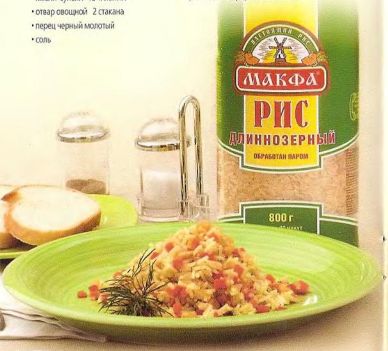
- рис 200 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий красный 2 шт.
- морковь 1 шт.
- кукуруза консервированная 100 г
- масло растительное 5 ст. ложек
- куркума молотая ½ ч. ложки
- хмели-сунели ½ ч. ложки
- отвар овощной 2 стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Овощи нарежьте кубиками и обжарьте на 2 столовых ложках масла.

■ Рис обжарьте на оставшемся масле, влейте отвар и варите 10 минут. Добавьте овощи и тушите до готовности риса.

■ Посолите, поперчите, добавьте хмели-сунели и куркуму, снимите ризотто с огня и дайте постоять 3 минуты.

■ При подаче оформите зеленью.



• Время приготовления 40 минут •

ЛАПША В СОУСЕ ПЕСТО



на 4 порции

- лапша 400 г
- фасоль стручковая 100 г
- картофель 1 шт.

для соуса:

- сыр твердый тертый 60 г
- масло растительное 8 ст. ложек
- чеснок 3 зубчика
- орехи кедровые 2 ст. ложки
- зелень базилика 1 пучок
- перец черный молотый
- соль

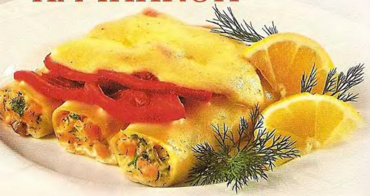
■ Для соуса орехи обжарьте без жира до золотистого цвета. Базилик и чеснок измельчите в блендере, добавьте соль, перец, сыр и перемешайте до образования пасты. Постепенно влейте масло, положите орехи и хорошо перемешайте.

■ Картофель нарежьте кубиками, залейте большим количеством кипящей подсоленной воды, вновь доведите до кипения, добавьте фасоль, лапшу и варите 10 минут. Откиньте на дуршлаг и перемешайте с соусом. Для сочности в блюдо можно добавить немного отвара.

■ Подавайте сразу, оформив веточкой базилика.

• Время приготовления 30 минут •

КАННЕЛЛОНИ С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ



на 4 порции

- каннеллони 250 г
- филе морского окуня 600 г
- грибы 200 г
- лук зеленый 8 перьев
- сок и цедра тертая ½ лимона
- яйца 2 шт.
- мускатный орех молотый ⅛ ч. ложки
- сыр адыгейский или брынза 150 г
- помидоры 2 шт.
- масло сливочное 4 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- молоко 0,5 л
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

Каннеллони сварите до полуготовности в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, заправьте 2 столовыми ложками масла.

Грибы и зеленый лук мелко порубите и слегка обжарьте на оставшемся масле.

Филе окуня пропустите через мясорубку, добавьте грибы, зеленый лук, сок и цедру лимона, нарезанный кубиками сыр, яйца, мускатный орех, соль и молотый перец.

Для соуса муку подсушите без изменения цвета, охладите и разведите теплым молоком. Варите на слабом огне 10 минут, посолите, поперчите, добавьте зелень укропа, перемешайте.

Каннеллони наполните рыбным фаршем, уложите в смазанную маслом форму, сверху положите кружочки помидоров. Залейте соусом и запекайте 30 минут при 220 °С.

• Время приготовления 1 час •

РАВИОЛИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

на 4 порции

для теста:

- мука пшеничная 300 г
- яйца 3 шт.

для начинки:

- мякоть свинины 100 г
- филе цыпленка 1 шт.
- ветчина 50 г
- колбаса вареная 50 г
- сыр твердый тертый 50 г
- яйцо 1 шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- мускатный орех тертый ½ ч. ложки
- перец черный молотый, соль

Из муки, яйца и соли замесите крутое тесто, скатайте его в шар и выдержите 30 минут.

Свинину и филе цыпленка нарежьте и обжарьте на масле. Пропустите через мясорубку вместе с ветчиной и колбасой. Добавьте яйцо, сыр, специи, зелень.

Тесто раскатайте в 2 тонких пласта. На один пласт выложите начинку шариками величиной с грецкий орех на расстоянии 6 см друг от друга, накройте вторым пластом, тесто вокруг начинки плотно прижмите. Вырежьте равиоли в виде квадратов или кружков.

Равиоли варите в большом количестве подсоленной воды 5 минут. Затем обжарьте на масле с добавлением ¼ чайной ложки куркумы.

При подаче посыпьте равиоли тертым сыром, отдельно подайте томатный соус.



• Время приготовления 1 час 35 минут •

ЛАЗАНЬЯ С КУРИЦЕЙ

на 6 порций

- курица 1 шт. (1,5 кг)
- вино белое сухое 300 г
- лук репчатый 1 головка
- лазанья 200 г
- зелень петрушки рубленая 400 г
- масло сливочное 150 г
- чеснок 1 зубчик
- мука пшеничная 90 г
- сливки 280 г
- сыр чеддер 50 г
- сыр гауда 175 г
- сыр пармезан тертый 4 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Курицу нарежьте кусочками и припустите в воде с половиной вина, солью и луком. Охладите, отделите мякоть от костей и нарежьте соломкой.

■ Сварите листы лазаньи в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

■ Для соуса зелень с рубленым чесноком обжарьте на масле, добавьте муку и, помешивая, обжарьте все вместе. Слегка охладите и разведите литром куриного бульона и вином, проварите 5 минут, добавьте 125 г сыра гауда, сыр чеддер, сливки, соль и перец. Перемешайте.

■ В форму налейте немного соуса, выложите слой лазаньи, часть курицы, сыра пармезан, соуса, накройте лазаньей и вновь выложите начинку, чтобы получилось 3–4 слоя. Сверху смажьте соусом, посыпьте оставшимся сыром и орехами. Запекайте 25 минут при 220 °С.



• Время приготовления 45 минут •

ФРИТТАТА

на 4 порции

- макаронные изделия мелкие (орцо и т. п.) 100 г
- помидор 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- оливки без косточек 12 шт.
- яйца 8 шт.
- брынза 60 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- базилик рубленый 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- мята сушеная молотая ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Помидор ошпарьте, разрежьте пополам и, сняв кожицу и удалив семена, мелко нарежьте.

■ Лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле, добавьте помидор, базилик и мяту, жарьте 2 минуты. Положите макаронные изделия и рубленые оливки, перемешайте и прогревайте еще минуту.

■ Яйца взбейте с солью и перцем, соедините со смесью макарон с овощами.

■ Сливочное масло растопите, выложите на него полученную массу, сверху посыпьте раскрошенной брынзой и жарьте на слабом огне до загустения.

■ Подавайте, разрезав на порции, с томатным соусом или острым кетчупом. Оформите зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

РЫБА В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ





на 4 порции

- филе рыбное 600 г
- сыр твердый 150 г
- масло топленое 100 г
- яйца 3 шт.
- мука пшеничная ½ стакана
- соус соевый 1 ч. ложка
- сок 1 лимона
- перец белый молотый
- соль

Филе рыбы посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и соевым соусом. Выдержите 30 минут в холодильнике.

Сыр натрите на мелкой терке, взбейте с яйцами.

Филе обваляйте в муке, смочите в сырно-яичной смеси и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

Подавайте с ломтиком лимона, зеленью и рассыпчатым рисом.

• Время приготовления 45 минут плюс маринование •

ДАРЫ МОРЯ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

на 4 порции

- смесь морепродуктов (креветки, осьминоги, каракатицы, мидии, морские гребешки) 450 г
- лапша 175 г
- перец сладкий разного цвета 3 шт.
- чеснок 2 зубчика
- перец чили жгучий 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- зеленый горошек консервированный 2 стакана
- мини-кукуруза в початках консервированная 120 г
- кинза рубленая 1 ст. ложка
- бульон рыбный 1 стакан
- сок 1 лимона
- мука пшеничная 2 ч. ложки

Морепродукты варите в подсоленной воде 3 минуты. Осьминогов надрежьте сверху в виде сеточки.

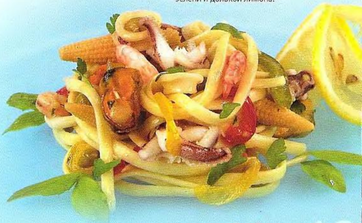
Лапшу сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

Мелко нарезанный чеснок разотрите с измельченным жгучим перцем. Сладкий перец нарежьте полосками.

На разогретом масле обжаривайте кукурузу со сладким перцем и зеленым горошком 4 минуты, добавьте кинзу вместе с растертым чесноком и жарьте еще 2 минуты.

Влейте рыбный бульон, добавьте морепродукты и лапшу, затем муку, разведенную лимонным соком, и тушите до загустения.

При подаче оформите блюдо веточкой зелени и долькой лимона.



• Время приготовления 45 минут •

УСТРИЦЫ С ШАФРАНОМ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

на 2 порции

- устрицы в раковинах 10–12 шт.
- вино белое сухое ½ стакана
- вода ½ стакана
- лук-порей 1 стебель
- масло сливочное 1 ч. ложка
- сливки густые 4 ст. ложки
- яичный желток 1 шт.
- шафран на кончике ножа
- перец черный молотый

■ Устричные раковины уложите в один слой, влейте вино, воду и варите 3 минуты. Выньте устриц из раковин.

■ Белую часть лука-порея тонко нарежьте, спассеруйте на масле вместе с шафраном. Добавьте бульон, оставшийся от приготовления устриц, посолите, поперчите, доведите до кипения.

■ Раковины уложите на блюдо, на них – мякоть устриц, лук с шафраном, полейте их смесью из сливок с яичным желтком и запеките.



• Время приготовления 35 минут •

БИФШТЕКС С ШАМПИНЬОНАМИ

на 2 порции

- фарш из телятины 300 г
- шампиньоны 50 г
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- маргарин 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль





■ Грибы мелко нарежьте и соедините с фаршем.

■ Добавьте в массу яйцо, соль, перец и перемешайте.

■ Сформуйте два бифштекса кругло-приплюснутой формы, запанируйте в муке и обжарьте на маргарине.

■ На гарнир подайте маринованные овощи, заправленные маслом, и оформите зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ С СОУСОМ

на 4 порции

- котлеты из баранины с косточкой 4 шт. по 150 г
- сыр адыгейский или брынза 180 г
- сливки 125 г
- лук репчатый 4 головки
- кинза рубленая 4 ст. ложки
- масло сливочное 4 ст. ложки
- вино белое сухое 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Котлеты слегка отбейте, посыпьте перцем и обжарьте на масле вместе с мелко нарезанным луком до готовности. Котлеты выньте и посолите.

■ Для соуса в масло, где жарились котлеты, накрошите сыр и дайте ему немного расплавиться. Добавьте вино, сливки и уварите до загустения. Посолите, поперчите и перемешайте с зеленью.

■ Котлеты подавайте с соусом, гарнируйте жареным картофелем.



• Время приготовления 45 минут •

РИЗОТТО С КУРИЦЕЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ



на 6 порций

- курица 1,4 кг
- копченая колбаса 350 г
- окорок копченый 125 г
- оливковое масло 125 мл
- луковица 1 шт.
- сладкий перец 2 шт.
- рис 750 г
- лавровый лист 2 шт.
- шафран 1 ч. ложка
- белое вино сухое 200 мл
- зеленый горошек консервированный 125 г
- креветки 450 г
- мидии очищенные 36 шт.

■ Курицу разрежьте на порционные куски и обжарьте на масле. Выложите курицу на тарелку. Обжарьте колбасу и ветчину, нарезанные кубиками. Выложите на тарелку с курицей.

■ Положите в сковороду лук, нарезанный кольцами, и жарьте до размягчения. Добавьте нарезанный небольшими кусочками перец и жарьте еще 2 минуты. Переложите в тарелку с курицей, колбасой и ветчиной.

■ Влейте в сковороду оставшееся масло и добавьте рис. Положите лавровый лист и шафран, влейте вино и прогрейте. Добавьте 1 л куриного бульона и доведите до кипения, положите курицу, колбасу, ветчину и овощи, посолите, поперчите. Потушите. Добавьте горошек и морепродукты, перемешайте. Тушите до готовности.

■ Посыпьте зеленью и подавайте на стол.

• Время приготовления 1 час 30 минут •

ШНИЦЕЛЬ РИМСКИЙ



на 4 порции

- сыр твердый 200 г
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные ½ стакана
- масло растительное 300 г

■ Сыр нарежьте широкими ломтиками толщиной 1 см, смочите во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте в масле до образования золотистой корочки.

■ Подавайте с помидорами, нарезанными кружочками или дольками, и оформите зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ПИЦЦА «ДАРЫ МОРЯ»

на 6 порций

для теста:

- мука пшеничная 400 г
- маргарин 250 г
- сметана 200 г
- соль 2 ч. ложки

для начинки:

- смесь морепродуктов вареных или консервированных 300 г
- лук репчатый 2 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- масло сливочное 150 г
- оливки без косточек 20 шт.
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- майонез 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Для теста масло и муку порубите ножом в мелкую крошку, добавьте соль, сметану и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, положите в холодильник на 30 минут.

■ Лук нарежьте кольцами, перец – соломкой. Овощи соедините, обжаривайте на масле 10 минут, добавьте очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и жарьте еще 5 минут, посолите и поперчите.

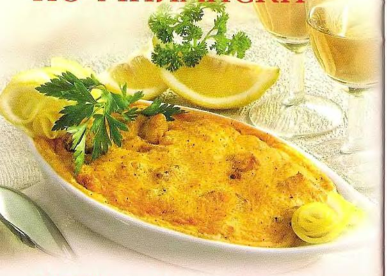
■ Тесто раскатайте в круглую лепешку, уложите в смазанную маслом форму, сделав небольшие бортики.

■ На тесто выложите обжаренные овощи, на них – крупно нарезанные морепродукты и оливки, нарезанные колечками. Смажьте майонезом, посыпьте сыром и выпекайте 25 минут.



• Время приготовления 45 минут плюс охлаждение •

ПИРОГ РЫБНЫЙ ПО-МИЛАНСКИ



на 4 порции

- филе рыбное 500 г
- сыр твердый 70 г
- молоко 250 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- маргарин 1 ст. ложка
- пюре томатное 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Муку спассеруйте на растопленном маргарине, слегка охладите и разведите молоком, проварите соус 5 минут, слегка охладите. Добавьте томатное пюре и тертый сыр. Посолите, поперчите. Взбейте яичные желтки, подмешайте их к соусу.

■ Рыбное филе нарежьте кубиками, обжарьте на масле и залейте их соусом. Затем добавьте взбитые яичные белки, аккуратно перемешайте. Выложите массу в форму, смазанную маслом, и выпекайте пирог до образования золотистой корочки.

■ При подаче оформите ломтиками лимона и зеленью.

• Время приготовления 45 минут •



ПИРОГ СЫРНЫЙ С БЕКОНОМ

на 8 порций

- мука пшеничная 200 г
- масло сливочное 150 г
- сухари панировочные 3 ст. ложки
- соль ½ ч. ложки
- сыр твердый 250 г
- бекон 150 г
- перец сладкий 1 шт.
- яйца 4 шт.
- сметана 125 г
- зелень петрушки рубленая 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Муку разотрите с маслом в крошку, влейте 3 столовые ложки воды с солью и замесите тесто. Выдержите его в холодильнике 30 минут.

■ Для начинки бекон, сыр и перец нарежьте мелкими кубиками, добавьте зелень, яйца, взбитые со сметаной, соль и перец и перемешайте.

■ Тесто раскатайте и выложите в форму, смазанную маслом, сформуйте бортики, посыпьте сухарями и выложите начинку.

■ Выпекайте пирог 40 минут при 220 °С.



• Время приготовления 1 час плюс охлаждение •

ТОРТ СЫРНЫЙ С ЯГОДАМИ

на 10 порций

- сыр плавленый мягкий 500 г
- ягоды (черника, малина, клубника и др.) 500 г
- сливки густые или сметана 200 г
- коржи бисквитные 2 шт.
- сахар 3 ст. ложки
- лимон 1 шт.
- шоколад белый 100 г
- хлопья миндаля 2 ст. ложки

■ С лимона сотрите теркой цедру, отожмите сок.

■ Сыр соедините с сахаром, лимонным соком и цедрой, добавьте сливки и хорошо взбейте.

■ На бисквитный корж намажьте половину сырного крема, накройте вторым коржом, смажьте оставшимся кремом и разложите ягоды. Торт оформите стружкой из шоколада и хлопьями миндаля.



• Время приготовления 30 минут •

ГРУШИ В СИРОПЕ

на 4 порции

- груши 4 шт.
- лайм 1 шт.
- вода 2 стакана
- сахар 2 стакана
- корица молотая



■ Груши очистите от кожицы и сердцевины и натрите половинкой лайма.

■ Воду вскипятите, добавьте сахар и варите до получения сиропа.

■ Груши положите в сироп, варите 15 минут.

■ При подаче груши выложите на блюдо, посыпьте корицей и оформите ломтиками лайма, шоколадным или карамельным соусом, карамелью, листиками мяты и мороженым, посыпанным нарезанными фисташками.

• Время приготовления 35 минут •

МУСС ВИШНЕВЫЙ



на 6 порций

- вишня 150 г
- вино белое полусладкое 1 стакан
- сахарная пудра ½ стакана
- сливки густые 1 стакан
- яичные желтки 3 шт.
- ликер вишневый 3 ст. ложки
- ванильный сахар

■ Смешайте белое вино с сахарной пудрой, доведите до кипения и уварите до густого сиропа. Остудите.

■ В сироп, постепенно взбивая массу, введите яичные желтки и продолжайте взбивание, пока масса не остынет.

■ Для крема охлажденные сливки взбейте в пышную массу, постепенно добавьте 2 столовые ложки сахарной пудры и ванильный сахар.

■ Желтковую смесь соедините с кремом, добавьте ликер и перемешайте.

■ У вишни удалите черешки и косточки, соедините ягоды со сливочной смесью и поставьте на 3 часа в морозильник.

■ Готовый мусс выложите из формы, оформите шоколадом, карамелью и вишневым сиропом. Подавайте замороженным.

• Время приготовления 30 минут •

УДК 641.5
ББК 36.99
Е32

Еда по-итальянски. – Челябинск: Аркаим, 2007. – 32 с.: ил. – (Семь поварят).

Е32 ISBN 978-5-8029-1926-2

Блюда итальянской кухни не только вкусны, но и очень полезны. С помощью нашей книги вы без труда сможете приготовить их у себя дома.

УДК 641.5
ББК 36.99

Издание для досуга

Еда по-итальянски



Ответственный редактор М. В. Васильева
Научный редактор И. Г. Ройтенберг
Дизайн серии – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Художественный редактор Т. В. Сырникова
Технический редактор Т. В. Анохина
Компьютерная верстка – Е. И. Чумак
Корректор В. А. Поткина
Обложка:
Дизайн обложки – Е. И. Чумак
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»

Подписано в печать 26.03.07. Формат 60х100/16. Бумага мелованная. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Усл. печ. л. 2,2. Уч.-изд. л. 3,24. Заказ № 368
ООО «Издательский дом «Аркаим», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1926-2